

バレーボール競技における 身体的・心理的 トレーニング

市村 梨乃

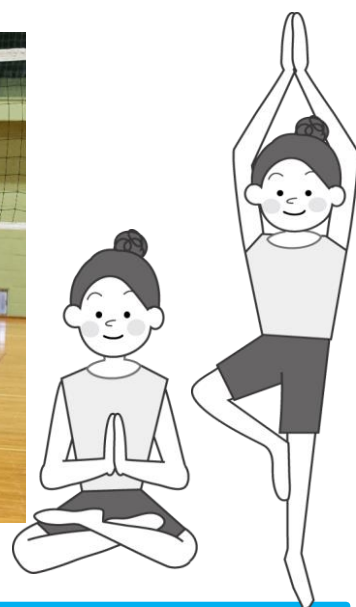
ストレッチ

コミュニケーション

生活習慣

研究室の所在： ソーシャルデザイン工学科棟2階

プレーをする中で、身体的・心理的に与える影響が多いと考える。日頃の生活や取り組みが与える影響や、ストレッチやヨガによるリラックス効果などについて考察する。



身体的にも心理的にも安定することにより、ベストの状態プレーに取り組むことができ、よりよいパフォーマンスを発揮できるのではないかと思います。そのためには、日頃からのトレーニングが必要です。日頃から意識をすることにより、試合前の緊張や硬直、プレッシャーの軽減に繋がると考えます。